

Під час воєнних дій психіка людини перебуває в постійному напруженні. Реакціями на стресові та травматичні події можуть бути страх, ступор, плач, агресія, почуття провини, апатія та інші. З такими почуттями багато людей прокидаються у своїх домівках та підвалах, і в тимчасових притулках по всьому світу. Навіть знаходячись в умовній безпеці, через стрічку новин, українці кожен день стають очевидцями страшних подій.

В нашому навчальному закладі працює психологічна служба, яка займається роботою з дітьми внутрішньо-переміщених осіб та педагогічними працівниками, надає усю необхідну допомогу.

## **Пам'ятка для тих, хто пережив психологічну травму**

- 1. Найперше** - усвідомте, що якщо Ви читаете ці рядки то Ви вже переможець. Ви вижили, ви впоралися.
- 2. Друге** - Вам дуже погано, дуже боляче, дуже страшно. І це нормально. Якщо у Вас знайшлися сили дійти до цих рядків, значить у Вас знайдуться сили пережити цей біль. Ви ще будете про це згадувати.
- 3. Третє** – Ви маєте повне право відчувати гнів стосовно тих, хто заподіяв Вам цей біль. Ви можете виразити це будь-яким безпечним для себе способом, не боячись.
- 4. Поділіться** своїми переживаннями з іншими, опануйте себе, за потреби зверніться до фахівців (кризовий центр, психолог, юрист, міліціонер, соціальний педагог); не звинувачуйте себе у тому, що сталося, Ви завжди можете помолитися Богу.
- 5. Забудьте** слово «жертва», воно завжди буде нагадувати Вам про війну.